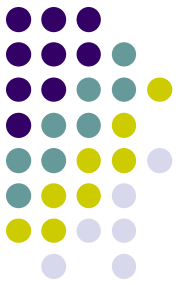


# Раздел «Кулинария»

## *Тема урока «Овощи в питании человека»*



**Рациональное питание человека невозможно без овощей и плодов. С развитием научных основ кулинарии стало известно их огромное значение для организма человека.**

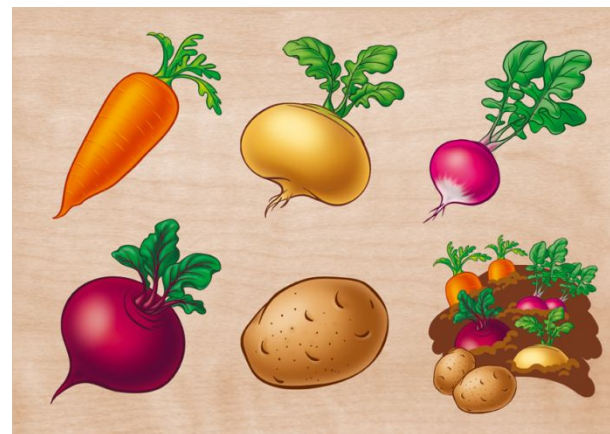


<b>Овощи</b>	<b>Содержащиеся в них витамины, минеральные соли, белки</b>
<b>Картофель</b>	Крахмал, белок, сахар
<b>Капуста</b>	Витамины С, провитамин А, витамины В <sub>1</sub> и В <sub>2</sub>
<b>Морковь</b>	Каротин (провитамин А)
<b>Лук</b>	Эфирные масла, фитонциды, сахар, витамины, калий, фосфор, кальций, железо и т.д.
<b>Томат</b>	Витамин С

# В кулинарии все овощи делятся на:



- **вегетативные** – в пищу используют корни, стебли, листья;
- **плодовые** – в пищу используются плоды и семена.





# Вегетативные овощи

- Корнеплоды
- Клубнеплоды
- Капустные
- Листовые
- Луковичные
- Пряно-вкусовые

# Корнеплоды



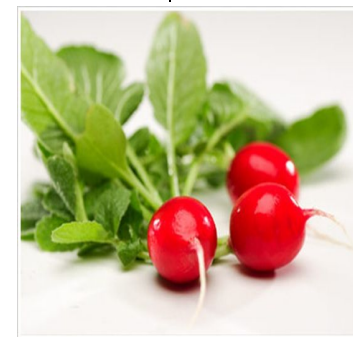
**БРЮКВА**



**СВЕКЛА**



**МОРКОВЬ**



**РЕДИС**



**РЕДЬКА**



**ХРЕН**

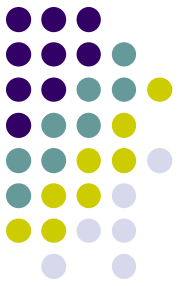


**ПЕТРУШКА  
КОРНЕВАЯ**



**СЕЛЬДЕРЕЙ**

# Клубнеплоды



**КАРТОФЕЛЬ**



**БАТАТ**  
(сладкий картофель)



**ТОПИНАМБУР**  
(земляная груша)





# Капуста



**БЕЛОКОЧАННАЯ**



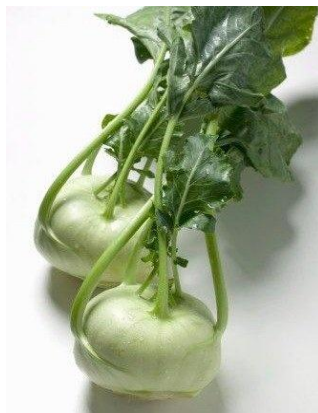
**БРЮССЕЛЬСКАЯ**



**ЦВЕТНАЯ**



**КРАСНОКОЧАННАЯ**



**КОЛЬРАБИ**



**САВОЙСКАЯ**



**БРОККОЛИ**

# Луковичные



**ЛУК РЕПЧАТЫЙ**



**ЛУК-БАТУН**



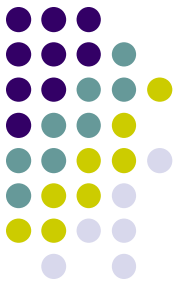
**ЧЕСНОК**



**ЛУК-ПОРЕЙ**



# Листовые



**САЛАТ ЛИСТОВОЙ**



**ЩАВЕЛЬ**



**КРЕСС-САЛАТ**

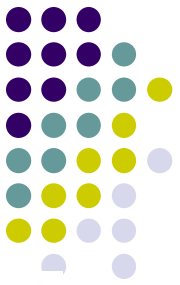


**ШПИНАТ**



**ЛАТУК**

# Пряно-вкусовые



**ПЕТРУШКА**



**АНИС**



**МАЙОРАН**



**ТМИН**

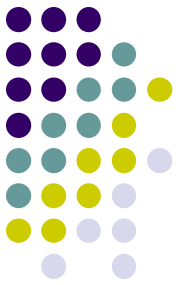


**Укроп**



**КОРИАНДР (КИНЗА)**

# Плодовые овощи



- Тыквенные
- Пасленовые
- Бобовые



# Тыквенные



**ОГУРЦЫ**



**ТЫКВА**



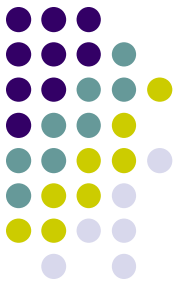
**ПАТИССОНЫ**



**КАБАЧКИ**



# Пасленовые



**ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ**

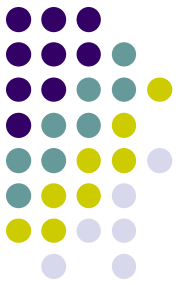


**БАКЛАЖАН**



**ТОМАТ**

# Бобовые



**ГОРОХ**



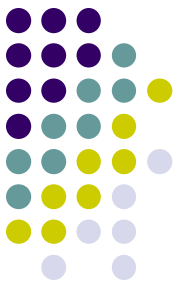
**ФАСОЛЬ**



**БОБЫ**



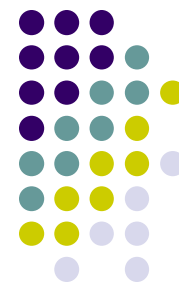
**СОЯ**



# Правила хранения овощей

- **Овощи следует хранить в темном помещении при температуре +1... +3<sup>0</sup>С.**
- **При неправильном и длительном хранении овощей, влага, содержащаяся в них, испаряется, и овощи теряют пищевую ценность и свой вид. Они увядают становятся мягкими, часто темнеют. Чтобы избежать этого, овощи консервируют, замораживают.**
- **Квашеные и соленые овощи – в рассоле.**

# Правила обработки овощей



Главное при обработке овощей  
– сохранить цвет и содержание в них  
витаминов.

- При обработке овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин С от соприкосновения с железом разрушается.
- Чем свежее овощи, тем больше в них содержится витамина С.
- Овощи следует очищать и нарезать непосредственно перед варкой или употреблением.
- Мыть и держать овощи в воде не более 10-15 минут. При длительном хранении в воде овощи теряют витамины, так при длительном хранении в воде картофель теряет часть крахмала и витамин С.
- Перед употреблением замороженные овощи размораживают при комнатной температуре.



# Правила безопасной работы при пользовании ножом и кухонными приспособлениями



## Опасности в работе:

- порезы
- травмы рук
- ушибы

## Что нужно сделать до начала работы:

- подготовить инструменты и приспособления к работе

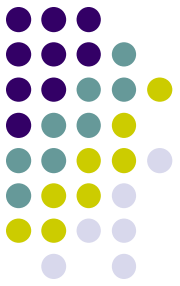
## Что нужно делать во время работы:

- работать только хорошо заточенным ножом
- пользоваться ножом осторожно
- передавать нож (вилку) только ручкой вперед
- не поднимать нож высоко над разделочной доской
- при работе с мясорубкой проталкивать продукт пестиком

## Что нужно сделать по окончании работы:

- вымыть, просушить и убрать инструменты и приспособления

# Первичная обработка овощей

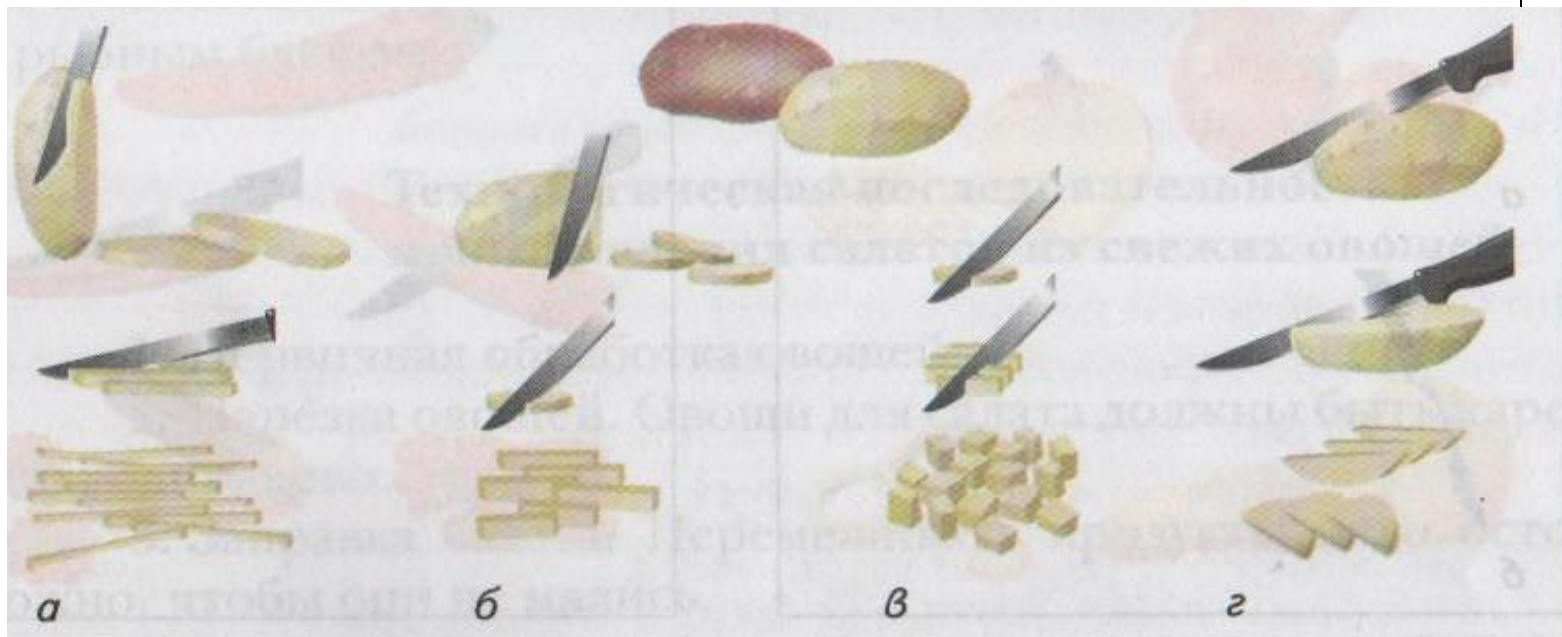


- **Сортировка**
- **Мойка**
- **Чистка**
- **Промывание**
- **Нарезка**

# Инструменты для обработки овощей



# Нарезка овощей



- а) соломка**
- б) брусочки**
- в) кубики**
- г) ломтики**



# Нарезка овощей



**а) – кубики**

**б) - кольца**



**Фигурная нарезка**

# Использование фигурной нарезки овощей при оформлении блюд



# Использование фигурной нарезки овощей при оформлении блюд





# Использование фигурной нарезки овощей при оформлении блюд





# Использование фигурной нарезки овощей при оформлении блюд



# Использование фигурной нарезки овощей при оформлении блюд





# Домашнее задание

- 1. Приготовить свое любимое блюдо из овощей, соблюдая правила безопасной работы, прислать фото или видео во время выполнения работы и итоговое фото.
- Если нет возможности приготовить блюдо, написать сообщение о своем любимом овоще.